
1 Attrezzatura e disposizione

1.1 La pedana (Platform)

Tutte le alzate devono essere effettuate su una piattaforma e deve essere garantita la sicurezza degli atleti, dei serramenti (applicati ai dischi) e di tutti gli altri partecipanti. La superficie della piattaforma deve essere piana, antiscivolo e solida. Non devono esserci rughe visibili in prossimità della zona di sollevamento generale. Sono ammessi tappetini in gomma o materiali simili.

Durante la fase di sollevamento non è consentito l'accesso alla pedana a nessuno, ad eccezione del concorrente, dei caricatori assegnati, dei tre giudici e, se necessario, di altri ufficiali di gara. Una persona fidata può aiutare l'atleta durante la prova di panca piana a staccare il bilanciere. Tutti i lavori di regolazione dell'attrezzatura da gara o della piattaforma e tutti i lavori di pulizia devono essere eseguiti esclusivamente dal personale di pedana.

1.2 Bilancieri e dischi

Sono ammessi solo bilancieri con dischi in tutte le competizioni che si svolgono secondo le regole di Swiss Powerlifting. Solo bilancieri e dischi conformi a tutte le norme possono essere utilizzati per tutte le alzate durante l'intera gara. L'utilizzo di bilancieri e dischi non conformi alle norme invalida qualsiasi tentativo di alzata.

1.3 Condizioni relative ai bilancieri, dischi e collari

1.3.1 Il bilanciere

- a) Il bilanciere deve essere diritto e parzialmente scanalato. Esso deve avere le seguenti dimensioni:
- b) Il diametro del manicotto (porzione del bilanciere dove vengono inseriti i dischi) non deve eccedere 52 mm o essere inferiori ai 49.5 mm
- c) Deve essere presente sul diametro del bilanciere un marchio fatto al tornio o un nastro che misuri 81 cm fra i marchi o il nastro.

1.3.2 Bilancieri e dischi devono essere realizzati come segue:

- a) La dimensione del foro al centro del disco deve essere tale da non consentire un gioco eccessivo sull'asta.
- b) I dischi devono avere le seguenti dimensioni di peso: 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 50kg. Per tentativi di record con un aumento inferiore a 2,5 kg, vengono forniti dischi da 0,25 e 0,5 kg.
- c) Per la validità di un record, questi dischi più leggeri possono essere utilizzati non appena il record esistente viene superato di almeno 500g.
- d) Tutti i dischi devono essere chiaramente etichettati con il loro peso e caricati sulla sbarra in modo che i dischi pesanti siano sempre all'interno, seguiti dai dischi più leggeri in ordine decrescente.
- e) Il primo e più pesante disco è caricato con la dicitura rivolta verso l'interno, tutti gli altri con la dicitura rivolta verso l'esterno.
- f) Il diametro del disco più grande non deve superare i 45 cm.
- g) I dischi devono essere dei seguenti colori: 10 kg e sotto qualsiasi colore, 15 kg - giallo, 20 kg - blu, 25 kg - rosso.

1.3.3 Collari

- a) I collari devono sempre essere utilizzati durante la gara.
- b) Devono pesare 2,5 kg, ad eccezione che per la speciale squat bar.

2 Racks per Squat

- a) I racks per squat devono essere di costruzione solida e sicura e devono garantire la massima stabilità. La base deve essere progettata in modo da non ostruire né l'atleta né i caricatori. Possono essere costituiti da un unico elemento o da due supporti separati che tengono l'asta in posizione orizzontale.
- b) I racks per squat devono permettere ad ogni concorrente di avere la posizione ideale.
- c) Per tutti i campionati devono essere utilizzati racks conformi al presente regolamento.

3 Panca

La panca deve avere una struttura solida e stabile e corrispondere alle seguenti dimensioni:

- a) Altezza- 42-45cm, misurata dal pavimento alla superficie non compresa dell'imbottitura della panca.
- b) La panca piana deve permettere la posizione ideale per ogni concorrente.

4 Struttura di Arbitraggio

Un sistema di lampade permette ai giudici di annunciare la loro decisione. Ogni arbitro ha una luce bianca e una rossa che indicano un tentativo valido o non valido. Le lampade devono essere collegate in modo tale che, dopo che ogni arbitro ha premuto il suo pulsante, si accendano insieme. Preferibilmente le luci dovrebbero essere disposte orizzontalmente in base alla posizione dei 3 giudici. In caso di interruzione di corrente, ad esempio, il tribunale arbitrale dovrebbe essere dotato di cartellini rossi o bianchi per annunciare la sua decisione. Se necessario, il pollice può essere utilizzato anche puntato verso l'alto o verso il basso.

In caso di dubbio, consultare la versione in tedesco.

5 Cronologia

Data	Versione	Cambiamento	Autore	Review
24.03.2020	1.0	Prima versione	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
22.08.2020	1.0	Traduzione in italiano	Brian Antonioli	
17.07.2021	2.0	Revisione totale	Antonioli Brian	Antonioli Brian